

GUÍA PARA PADRES

**ayude
a sus hijos
a prevenir
el consumo de drogas**

si tú quieres

la vida

vamos contra las drogas



SSA

maravillosa tarea

Ser padre o madre es una de las tareas más difíciles de nuestras vidas y a la vez una de las más importantes. Nuestra principal preocupación como padres es la educación de nuestros hijos y el deseo de inculcarles principios y valores firmes para enfrentar los continuos desafíos de la vida.

La comunicación abierta y honesta con nuestros hijos fortalece los valores y las relaciones de nuestra familia, y es la mejor forma de ayudar a los hijos a crecer en un ambiente de amor y respeto. Esto los ayudará a tener confianza y seguridad en sí mismos y los preparará para saber tomar sus propias decisiones de manera acertada.

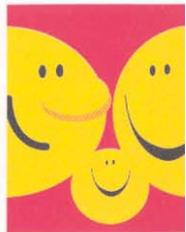
Esto lo podemos lograr si estamos dispuestos a:

- ayudar,
 - enseñar,
 - informar,
 - orientar y
 - unirnos
- a nuestros hijos.



ayude a sus hijos a **expresar** sus pensamientos y emociones

Al igual que nosotros, nuestros hijos experimentan tensiones, estrés, angustia, tristeza, enojo y alegría. También se sienten aliviados cuando pueden hablar sobre sus problemas con un padre o madre que los sabe escuchar sin hacer reproches y sin ignorar sus sentimientos.



Para enseñar a nuestros hijos a expresar lo que sienten es necesario que aprendamos a conocerlos y a entender sus emociones. Con mucha frecuencia ellos mismos no saben identificar sus propias emociones, como la tristeza, el enfado o la frustración, lo que muchas veces se convierte en un problema, entonces optan por guardar silencio. En estas circunstancias es muy importante ayudarlos a identificar sus sentimientos para que puedan expresarlos.

enseñe a sus hijos a **desarrollar conductas asertivas**

Los padres nos preocupamos por enseñar buenos modales a nuestros hijos, como saludar con amabilidad, escuchar a los demás sin interrumpir, pedir las cosas por favor, decir gracias etc.

Pero lo más importante es:

- Ayudarlos a ser firmes en sus convicciones y a tener seguridad y confianza en sí mismos.
- Enseñarlos a respetar las opiniones de los demás y a hacer respetar las suyas.
- Prepararlos para que aprendan a decir NO cuando les proponen cosas que van en contra de sus propios valores y creencias.



Esto debe inculcárseles desde pequeños demostrando que respetamos sus decisiones, gustos y opiniones. Cuando aceptamos un NO de parte de ellos, estamos indicándoles que les tenemos confianza y que pueden expresar lo que desean sin temor a represalias. También reafirmamos la confianza que deben tenerse a sí mismos.

El diálogo con nuestros hijos nos permite transmitirles conocimientos y convicciones para convertirlos en personas asertivas, capaces de decir un NO o un SI cuando así lo deseen.

En efecto, ser asertivo implica ser capaz de decir un SI o un NO, dependiendo de lo que verdaderamente se quiere y se piensa de cada situación.

ayude a sus hijos a fortalecer su autoestima

- **Aceptándolos tal como son.** Evitando las comparaciones con familiares o amigos
- **Demostrando verdadero interés** respecto a sus inquietudes, temores o gustos, y escuchándolos.
- **Ayudándolos a tener confianza en sí mismos.** Es muy importante que los hijos aprendan a autovalorarse y estimarse. Esto se logra a partir del apoyo que como adultos les demos y del valor que otorguemos a su éxitos.
- **Debemos hacerlos sentir miembros importantes de la familia,** donde sus opiniones se respetan, sus sentimientos se entienden y se les quiere como son.
- **Enseñándolos a aprovechar su tiempo libre,** compartiendo con nuestros hijos una variedad de actividades entretenidas y saludables, que nos permitan interactuar, dialogar y conocerlos mejor.
- **Reconozca y retribuya el buen comportamiento.** Las expresiones de cariño, aprecio y gratitud perduran por mucho tiempo. Los niños y los jóvenes valoran una frase de aprobación o una palmada en la espalda.
- **Acentúe lo positivo.** Reconozca las cosas que sus hijos hacen bien. Evite ser crítico. El afecto y el respeto ayudan a su hijo a sentirse bien consigo mismo, al tiempo que fortalece el buen comportamiento.





establezca reglas claras

Desde el momento en que nuestros hijos nacen estamos influyendo en su formación, en sus valores y creencias, en la forma de ver la vida y cómo enfrentarse a ella.

Pero los padres no somos los únicos que ejercemos influencia en nuestros hijos. Muchas veces, los amigos, los medios de comunicación y la publicidad en general les envían atractivos mensajes. Tratan de convencerlos de que algunos comportamientos poco saludables pueden divertirlos, llevarlos al éxito o a experimentar excitantes aventuras. **LO QUE ES FALSO**

Como padres, no podemos impedir que esto suceda. Pero SI podemos ayudarlos a obtener la fortaleza para que aprendan a resistirse a las variadas presiones que les impone el medio que los rodea. Para ello es necesario que los enseñemos a apreciarse y a sentirse bien con ellos mismos.

Muchas veces los padres consideramos que cuando nuestros hijos llegan a la adolescencia es cuando debemos empezar a platicar con ellos sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Sin embargo, en esta etapa la comunicación con los jóvenes es sólo ocasional y el diálogo se torna más difícil. Esta situación se da especialmente cuando no los hemos acostumbrado desde pequeños a mantener una comunicación constante con nosotros. Para ayudarlos a crecer independientes y que confíen en sus propias decisiones, es de suma importancia enseñarles a saber cómo y por qué deben rechazar las propuestas para consumir sustancias dañinas.

También es muy importante establecer en nuestros hogares una posición firme respecto al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Es preciso establecer las reglas para la familia con la participación de los hijos y comprometerlos a que las cumplan, identificando cuáles serán las consecuencias si no lo hacen.

- ESTABLEZCA UN TIEMPO PARA CONVIVIR CON SUS HIJOS. Se trata de realizar actividades cotidianas con su hijo y hacer algo especial al menos una vez a la semana, puede ser tan sencillo como dar un paseo.
- COMAN JUNTOS TODAS LAS VECES QUE SEA POSIBLE. La hora de la comida es una excelente oportunidad para hablar sobre lo que sucedió a lo largo del día, aclarar dudas pero sobre todo para que muestre a sus hijos interés y cariño. Diversos estudios indican que los niños que comen en familia al menos 5 ocasiones a la semana tienen menos probabilidades de consumir tabaco, alcohol y otras drogas.
- PREDIQUE CON EL EJEMPLO. Muéstrese ante su hijo con valores como la honestidad, la generosidad y la apertura que siempre quiere que él tenga. Reflexione sobre su comportamiento con relación al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- ESTABLEZCA REGLAS y explique a sus hijos las consecuencias que implicaría romperlas. Señale con claridad sus expectativas. No haga amenazas infructuosas o evada a su hijo cuando no cumpla alguna de las reglas. Tampoco imponga castigos imprevistos o radicales.
- ESTABLEZCA LÍMITES y haga que se respeten estrictamente. Prepárese para negociar en ocasiones especiales.



- NO TEMA PREGUNTAR A DONDE O CON QUIEN SALDRAN. Es conveniente conocer a los amigos de sus hijos y a sus padres para familiarizarse con sus actividades.
- TRATE DE RECOGERLO DE LA ESCUELA, LA FIESTA O LA REUNION. Si su hijo regresa a casa con sus amigos asegúrese que se encuentren bajo la supervisión de un adulto.
- AYUDE A SUS HIJOS A REPORTARSE CON USTED CON REGULARIDAD. Proporcíóneles una tarjeta telefónica, un radiolocalizador o un teléfono celular para que llamen con regularidad. Recuérdeles que siempre cuentan con usted.
- LLAME A OTROS PADRES DE FAMILIA cuando vayan a una fiesta. Cuando lo considere necesario no tema entrar para asegurarse que haya supervisión adulta.
- EXPRESE FIRMEMENTE A SUS HIJOS QUE NO SE ACEPTA EL CONSUMO DE DROGAS. Reitere que usted siempre estará dispuesto a ayudarlos.



Usted
puede hacer mucho
para mantener
a sus hijos alejados
del riesgo
de consumir drogas

Para obtener orientación e información
llame al **01 800 911 2000**

o a Centros de Integración Juvenil: **52 12 12 12**

www.ssa.gob.mx/unidades/conadic



SECRETARÍA DE
SALUD | SSA